

成人コースレッスン予定表 7月1日～23日分まで

	級	種 目	内 容
7月2日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	クロール	フォーム練習
	上級	クロール	ドリル練習
7月6日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
7月7日 (水) 19:50～	初級	クロール	姿勢・キック
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	ドリル練習
7月9日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	ドリル練習
7月13日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
7月14日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル
7月16日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかき・姿勢
	上級	背泳ぎ	ドリル練習
7月20日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
7月21日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	姿勢・キック
7月23日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	基本練習
	上級	平泳ぎ	ドリル練習